



**FIKTA**

FEDERAZIONE ITALIANA KARATE TRADIZIONALE E DISCIPLINE AFFINI

## **Regolamento tecnico organizzativo Tabella D**

*PROGRAMMI TECNICI FEDERALI PER IL CONSEGUIMENTO DEI GRADI*





## **PROGRAMMI TECNICI FEDERALI PER IL CONSEGUIMENTO DEI GRADI**

**KIHON DA GIALLA AD ARANCIONE  
DA GIALLA 7 KYU AD ARANCIONE 6/5  
PERMANENZA 4 MESI**

### **1: KIHON**

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| 1) OIZUKI               | (avanzando ed indietreggiando)                   |
| 2) GEDANBARAI GYAKUZUKI | (avanzando ed indietreggiando)                   |
| 3) AGEUKE GYAKUZUKI     | (avanzando ed indietreggiando)                   |
| 4) SOTOUKE GYAKUZUKI    | (avanzando ed indietreggiando)                   |
| 5) SHUTOUKE             | (In Kokutsudachi) (avanzando ed indietreggiando) |
| 6) MAEGERI              | (Andata e ritorno)                               |
| 7) YOKOGERI KEAGE       | (con spostamenti laterali in Kibadachi)          |
| 8) YOKOGERI KEKOMI      | (con spostamenti laterali in Kibadachi)          |
| 9) MAWASHIGERI          | (Andata e ritorno)                               |

### **2: KATA HEIAN SHODAN**

### **3: KUMITE KIHON IPPON KUMITE ( 2 JODAN - 2 CHUDAN )**